2. Richtsberger Gesundheitstag

„Gesunde Menschen, Gesunde Stadt“

Richtsberg: Fit und Gesund

Schirmherrschaft:
Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies

Samstag 28.01.2017

14:00 – 18:30 Uhr

Richtsberg – Gesamtschule Marburg
Karlsbader Weg 3
35039 Marburg/Lahn

Veranstalter:
Verein HADARA e.V. (Wissenschaft und Kultur Komitee) in Zusammenarbeit mit den Hausärzten am Richtsberg, AG Gemeinwesenarbeit (GWA) Richtsberg und Fachdienst Sport der Stadt Marburg.

Ansprechpartner:
Dr. Hamdi Elfarra
elfarra@med.uni-marburg.de
Leiter Wissenschaft und Kultur Komitee
Verein HADARA e.V.

Liebe Marburgerinnen und Marburger,

ich freue mich sehr Sie zu dem
2. Richtsberger Gesundheitstag
„Gesunde Menschen, Gesunde Stadt“
zu begrüßen.

Letztes Jahr stand das Herz im Mittelpunkt. Das heutige Thema ist die Bewegung und die Fitness im Alltag.

Gesundsein ist für viele selbstverständlich. Bei den ersten Anzeichen von Krankheit ändert sich dieses Bewusstsein vom einen auf den anderen Augenblick.

Aus diesem Grund bedanke ich mich ganz herzlich bei Hadara e.V., den Hausärzten am Richtsberg und der AG Gemeinwesenarbeit, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, vor Ort für ein gesundes Leben zu werben und – wie das heutige Programm zeigt – im präventiven Bereich praktische und alltagstaugliche Tipps für Bewegung und körperlicher Fitness zu bieten!

Ich wünsche Ihnen allen einen erfolgreichen Nachmittag und bedanke mich für Ihr Engagement.

Ihr

Thomas Spies
Oberbürgermeister

Programm:

14:00	Begrüßung Hadara e. V. Dr. Hamdi Elfarra Grußwort RGS stellv. Schulleiterin Frau Anette Hesmert Grußwort und offizielle Eröffnung Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies Grußwort Ortsvorsteherin Erika Lotz-Halilovic Grußwort AG Gemeinwesenarbeit Frau Karin Ackermann-Feulner BSF Grußwort Fachdienst Sport der Stadt Marburg Herr Björn Backes (Fachdienstleitung)
14:40 – 15:30	***Vortrag:* Bewegung im Alltag „Wie bewege ich mich Gesund?“** Herr Bilal Al-sarraj (Leiter Praxis Bilal in Münster) und Herr Stefan Weil (Sportliche Studioleitung Vita Fitness – Gesundheitszentrum-Marburg)
15:30 – 16:00	***Workshop:*** Medizinische Beratung, Reanimationsübungen, Blutdruck- und Blutzucker-Messung und Bewegung Tipps
16:00 – 16:30	***Vortrag*: „Körperlich aktiv im Viertel?** Erfahrungen aus der Stadtteilarbeit in Bochum-Hustadt“ Herr Ariya Avanloo (Hochschule für Gesundheit Bochum)
16:30 – 16:50	***Vortrag:* Aktiv sein am Richtsberg „Richtsberger Bewegungs-Angebot“** Kamaran Laylany (Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen e.V., BSF)
16:50 – 17:20	***Workshop:*** Medizinische Beratung, Reanimationsübungen, Blutdruck- und Blutzucker-Messung und Bewegung Tipps
17:20 – 17:40	***Vortrag*: „Reanimation leicht gemacht, Was mache ich bis der Notarzt kommt?“** Dr. Markus Spies, Anästhesist und Notarzt (UKGM – Marburg)
17:40 – 18:30	***Workshop:*** Medizinische Beratung, Reanimationsübungen, Blutdruck- und Blutzucker-Messung und Bewegung Tipps
18:30	Dankeschön und Verabschiedung
	Für Essen und Getränke ist gesorgt

Folgende Experten beraten Sie:

Herr Al-Sarraj Bilal	Physiotherapie & Training
Dr. Awad Atalla	Apotheker
Dr. Mohammed Alrifai	Hämostaseologie
Dr. Raghdan Baroodi	Hämatologie und Onkologie
Prof. Dr. Norbert Donner-Banzhoff	Präventive und Rehabilitative Medizin
Dr. Hamdi Elfarra	Herzchirurgie
Dr. Salaheddin El Mourad	Augenheilkunde
Dr. Doris Kopp	Allgemeinmedizin
Dr. Bakri Marchha	Kardiologie
Dr. Helmut Meiß	Allgemeinmedizin
Dr. Ulf Müller	Innere Medizin
Dr. Emad Sibai	Pneumologie und Notfallmedizin
Dr. Markus Spies	Anästhesie und Notfallmedizin
Dr. Hassan M. Wahab	Allgemeinmedizin
Herr Stefan Weil	Fitness- und Gesundheits-Trainer

Sponsoring:

MARBURG UNIVERSITÄTSSTADT

EDEKA

vita fitness erleben-entspannen-erholen

REWE

Sparkasse Marburg-Biedenkopf

Der Ausländerbeirat der Universitätsstadt Marburg

«Mosaiksteine»

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Unternehmen am Berg e. V.

PRAXIS BILAL PHYSIOTHERAPIE & TRAINING